



**Okkio alle 3A** è uno strumento educativo finalizzato a migliorare la salute attuale e futura dei bambini.

La motivazione di scuola e famiglie è il fulcro per la sua realizzazione.

Una Commissione scolastica 3A formata da rappresentanti di genitori, insegnanti, addetti alla ristorazione, con l'aiuto di operatori sanitari della ASL, svilupperà le linee d'intervento specifiche per realizzare le attività didattiche, ludiche ed educative integrate nella vita scolastica con il coinvolgimento attivo delle famiglie.



REGIONE LIGURIA



Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca  
Ufficio Scolastico Regionale per la Liguria  
Direzione Generale



Istituto Gaslini  
Centro Prevenzione e Trattamento Obesità



REGIONE LIGURIA

Settore Prevenzione, Igiene e Sanità Pubblica  
e-mail: [prevenzione@regione.liguria.it](mailto:prevenzione@regione.liguria.it)

Per maggiori informazioni consultare il sito:  
<http://www.okkio3a.liguria.org>



Alimentazione  
Attività motoria & Abitudini



**Alimentazione**



Perché le scelte alimentari dei bambini e delle famiglie siano sane



**Attività motoria**

Perché fare attività motoria ogni giorno migliora la salute



**Abitudini**

Perché le nostre abitudini ci facciano stare bene

**Educare** alla salute favorisce il benessere delle generazioni attuali e future

**Avere sane abitudini** alimentari e motorie migliora la qualità della vita

**Mangiare bene** ed essere attivi fa crescere bene i bambini

**Aiuta tuo figlio** a fare scelte giuste oggi, gli saranno utili anche per il suo futuro

Muoviti, mangia frutta e verdura e...  
**sarai una forza della natura**



**Ricorda: Alimentazione variata**  
**Meno cibi grassi e dolci**  
**Più frutta e verdure**  
**Più movimento e meno T.V.**

**Mangiando a scuola si impara**

I pasti a scuola sono una occasione importante per influenzare positivamente i comportamenti alimentari dei bambini

Nella scuole **3A** garantiamo una sana **RISTORAZIONE SCOLASTICA**



## FACCIAMO UN PATTO

**Io Scuola mi impegno a:**

*Promuovere iniziative utili a diffondere i messaggi di Okkio alle 3A nella comunità*

**Io Insegnante mi impegno a:**

- 1) *Educare i bambini ad una sana alimentazione in modo attivo e divertente*
- 2) *Mangiare insieme ai bambini le stesse cose perché l'esempio vale più delle parole*

**Io Genitore mi impegno a:**

- 1) *Offrire a mio figlio una alimentazione sana, variata e a dare il buon esempio a tavola*
- 2) *Proporre e condividere uno stile di vita attivo*